ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ

Positive psychology

ಇಂದಿರಾ ಜೈಪ್ರಕಾಶ್

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಹೊಸ ಶಾಖೆ-ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ. ಬೇರೆ ಶಾಖೆಗಳು ಮನೋರೋಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಘರ್ಷಣೆ, ಕಾರ್ಮಿಕರ ಅತೃಪ್ತಿ ಎಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಈ ಶಾಖೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತುಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಶಾಖೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಾನವನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ, ಸಮಾಯೋಜಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. 1998ರಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಸೆಲಿಗ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಇದನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ ಎಂದಿದ್ದರೂ ಅವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಸಿಕ್ಜೆಂತ್ ಮಿಹಾಲ್ಯೀ ಮತ್ತು ರೇ ಫೌಲರ್‌ಗಳ ಹೆಸರೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. 1950ರ ದಶಕದಲ್ಲೇ ಮ್ಯಾಸ್ಲೋ, ರೋರ್ಸ್, ಫ್ರಾಂ ಮುಂತಾದವರು ಇಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾದ ಮಂಡಿಸಿದ್ದರು. ಮಾನವತಾ ವಾದ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇ ಈ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ. ಸೆಲಿಗ್‌ಮ್ಯಾನ್ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಮನೋರೋಗದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದೆ. ಇತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಾದ ಜನರ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪೋಷಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತಿದೆ ಎಂದು ಮ್ಯಾಸ್ಲೋನ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನೆನೆಪಿಸಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಕರೆನೀಡಿದ. ಇವನ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೊಂದು 'ದಿ ಅಥೆಂಟಿಕ್ ಹ್ಯಾಪಿನೆಸ್' .

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. 1) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವೇಗಗಳು-ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾಭಾವ. 2) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗುಣಗಳು- ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವುದು. 3) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಮುದಾಯ- ಒಂದು ಜನಸಮುದಾಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು. ಸಂತೋಷ, ಆಶಾವಾದ, ಪ್ರವರ್ಧಮಾನತೆ, ಅಭ್ಯುದಯ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮುಂತಾದ ನೈದಾನಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದಂತಹ ಸಂಕಲ್ಪನೆಗಳು ಈ ಶಾಖೆಯಿಂದ ಮರುಕಳಿಸಿವೆ. ಸ್ಟೀಫನ್ ಕ್ಲೈನ್, ರಿಚರ್ಡ್ ಡೇವಿಡ್‌ಸನ್ ಮುಂತಾದವರು ಸಂತೋಷದ ನರಜೈವಿಕ ಸಹಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2009 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಶ್ವ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಫಿಲಡೆಲಫಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

ಸಂತೋಷದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ತೀರ್ಮಾನ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯವಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾರಾಂಶ ಹೀಗಿದೆ: ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಸಂತೋಷವೂ (40-ರಿಂದ 50ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ; ಸಮುದಾಯದ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ ಹಣದಿಂದ ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳು, ಕಲಿಯುವ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತವೆ. ವಿವಾಹಿತರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷಿಗಳು. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಬರ್ಹಿಮುಖಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಧೃಡ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರಕಗಳು ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅರಿಸ್ಟಾಟಲನ 'ಕಲ್ಯಾಣಕರ ಜೀವನ(ಗುಡ್‌ಲೈಫ್)' ಸಂಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ, ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸಾರ್ಥಕತೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆ ಎಂದು ಐದು ಕಾರಕಗಳು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸ್ವಸಫಲತೆ (ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ); ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸಮರ್ಥತೆ(ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ); ಪ್ರವಹಿಸುವಿಕೆ-ಫ್ಲೋ (ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನತೆಯಿಂದ, ತನ್ನನ್ನೇ ಮರೆಯುವುದು); ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರ್ಣತೆ (ಈ ಕ್ಷಣದ ಅನುಭವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿವರಕ್ಕೂ ಗಮನ ನೀಡಿ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರುವುದು) ಇವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೊಸರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಕಲಿತ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಕಲ್ಪನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಲಿತ ಆಶಾವಾದ; ರೋಗಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ಪೀಟರ್‌ಸನ್‌ನ ಜೊತೆ ಸೆಲಿಗ್‌ಮನ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ನೈತಿಕ ಬಲ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ; ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಉತ್ಕರ್ಷ (ನೈತಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ); ಬೌದ್ಧಿಕ, ಅಂತರವ್ಯಕ್ತೀಯ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ (ಟೆಂಪರೆನ್ಸ್) ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧದ ಶಕ್ತಿ-ಇವೇ ಮುಂತಾದವು. ಈ ಶಾಖೆಯ ಅನ್ವಯಿಕತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುರುತಿಸಿ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಅರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪರಾಮರ್ಶಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ತರಬೇತಿದಾರರು ಈ ಶಾಖೆಯ ಜ್ಞಾನ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮೂಲ ಘೋಷಣೆ- 'ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕಿಂತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಟ್ಟು ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತ' . ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಖೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮುಂತಾದವು ಕೇವಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಸರಿ ಇರುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.